RECETARIO

FIESTAS SALUDABLES



@juli.cossio

ENTRADAS

HEALTHY CRACKERS CON SALSAS DE VERDURAS

HEALTHY CRACKERS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/3 taza de semillas a elección
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua
- sal, pimienta, hierbas secas a gusto!

PROCEDIMIENTO

- Integrar en un bowl la harina integral, avena, harina de almendras y las semillas.
- Formar corona y agregar en el centro el aceite de oliva, agua, sal, pimienta, hierbas.
- Integrar bien todo hasta formar una masa.
- Estirar bien la masa sobre papel manteca y cortar con cuchillo en forma cuadrada o rectangular.
- Colocar el papel manteca sobre placa para horno.
- Cocinar en horno moderado por 25 minutos aprox.



NOTAS

SALSA ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 1kg de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 o 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Hervir zanahoria hasta que este blanda con el diente de ajo,
escurrir casi toda el agua y procesar con mini pimer o en la procesadora.
Condimentar a gusto

SALSA MORRON

INGREDIENTES:

- 2 Morrones
- 1 o 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 3 cdas queso crema light
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Cocinar morron en horno, hasta que tenga piel negra.
Sacar y envolverlo en papel aluminio hasta que se enfrie, no agregar agua.
Una vez frio sacar piel y semillas, procesar y agregar queso crema.
Condimentar a gusto

SALSA REMOLACHA

INGREDIENTES:

- 3 remolachas
- 3 cucharadas de queso crema light
- Sal, pimienta, hierbas

PROCEDIMIENTO

Hervir remolacha hasta que este blanda, una vez cocinada,
quitar la piel y procesar con queso crema.

Condimentar a gusto

ROLLITOS DE ZUCCHINI



INGREDIENTES

- 2 zucchinis
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40 gr de ricota
- Hojas de espinaca fresca
- Jugo de un limón

PROCEDIMIENTO

- Limpiar y cortar los zucchinis a lo largo, en finas rodajas.
- Pintar ambas caras de las rodajas con aceite de oliva y gríllalas en una parrilla, plancha o sartén hasta que estén doradas.
- Colocar las rodajas grilladas en una placa y coloca en un extremo una con una cucharada de ricota mezclada con jugo de limón y pimienta. Agregar también algunas hojas de espinaca fresca.
- Condimentar a gusto.
- Cerrar cada rodaja en forma de rollito. Podes ayudarte con palillos de madera para mantener la forma.
- Llevar rollitos al horno y sírvelos calientes.
- Agregar por encima una cucharada de queso en hebras para darle más sabor.

NOTAS

TORRE DE PANQUEQUES

INGREDIENTES

Para la masa:
- 100 gr de harina integral/arroz
- 200 ml de agua
- 1 zanahoria rallada
- 1 puñado de espinaca cruda
- 1 huevo
- 1 cdita de polvo de hornear

sal.

Para el relleno:
- 100 gr de jamón cocido
- 1 atado de apio
- 100 gr de queso Philadelphia light
- 50 gr de queso en hebras
- 1 huevo duro
- hojas de lechuga
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Colocar la harina, el polvo de hornear, la sal, el huevo y el agua en la licuadora y licuar hasta conseguir una mezcla homogénea.
Separar la mezcla en tres.
Licuar un tercio de la mezcla con la zanahoria y otro tercio con la espinaca.
Dejar reposar las mezclas por 20/30min
En una sartén caliente rociada con aceite en aerosol, verter un poco de mezcla y esparcir bien.
Dar vuelta cuando los bordes se despeguen y la superficie tenga burbujitas. Repetir con todas las mezclas y dejar enfriar los panqueques.
Colocar en la procesadora el apio, el queso crema, el huevo duro, una cda de queso en hebras, sal y pimienta. Procesar hasta que quede una mezcla grumosa.
Colocar en un plato un panqueque, untar con la crema de apio y agregar lechuga. Colocar el siguiente panqueque encima, untar y agregarle el jamon.
Colocar un tercer panqueque, untar y agregar queso en hebras.
Repetir hasta formar la torre, intercalando los colores de panqueque.



NOTAS

HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta mediana
- 1 lata de atún
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

- Hervir los huevos, una vez fríos pelarlos y partirlos por la mitad.
- Separar las claras de las yemas intentando no romper las claras.
- Pisar la palta con un poco de sal y jugo de limon. Añadir las yemas cocidas y volvemos a remover.
- Añadir la cebolla y el tomate picados en dados pequeños y el atún deescurrido.
- Rellenar los huevos. Cubrirlos con papel film y los dejarlos en la heladera para que estén bien fresquitos. Los podemos decorar con un poco de cebollia de verdeo picada y unos daditos de tomate.



NOTAS


PRINCIPALES

CARNE AL HORNO CON SALSA DE CHAMPIGNONES

CARNE

1, 1 ½ kg de peceto

PREPARACIÓN:
- Condimentar a gusto y cocinar en horno medio/bajo por una hora y media hasta que este tierno.

SALSA CHAMPIGNONES

INGREDIENTES

-1 cebolla

-1 diente de ajo

-150 gr. champiñones

-300 ml. leche descremada

PROCEDIMIENTO

Lavamos bien los champignones y cortamos en rodajas
finas con cuchillo. Picamos un ajo y una cebolla en trozos pequeños.
Fileteamos el peceto.
En un sartén caliente con dos cucharadas de aceite de oliva colocamos el diente de ajo y antes de que agarre color agregamos la cebolla en trozos pequeños.
Fileteamos el peceto.
En una sartén caliente con dos cucharadas de aceite de oliva colocamos el diente de ajo y antes de que agarre color agregamos la cebolla.
Añadimos sal y pimienta y rehogamos unos minutos a fuego medio.
Cuando la cebolla este bien cocinada (transparente) añadimos los champignones y los dejamos unos 5 minutos hasta que estén dorados.
Añadimos el vino blanco y dejamos que se evapore todo el alcohol durante un minuto,
Vertemos la leche y dejamos la salsa reducir unos cinco minutos. Tenemos que dejarla algo liquida porque al enfriar se espesa mas.

NOTAS



VERDURAS

-Zanahorias

-Batatas

PROCEDIMIENTO

Pela las zanahorias y cortalas por la mitad de forma longitudinal.
Lava el zuchini y la berenjena, corta rodajas gruesas de ambos y despues cada rodaja en 4 o 6 partes.
Pela un poco la corteza del tronco y parti el ramillete de brócoli por la mitad, después cada mitad, despues cada mitad por la mitad y cada cuarto de nuevo por la mitad hasta obtener 8 partes de un ramillete. Lavalo bien con agua fria.

ADEREZO (OPCIONAL)

Rallar la piel del limon y trozo de jengibre fresco y poner ambos en un pequeño recipiente. Añadir resto de los ingredientes: ajo en polvo, pimienta negra, tomillo, romero y sal. Mezclalo todo bien y añadir 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva.

NOTAS

CREPES DE ESPINACA Y QUESO

Vamos a usar la misma masa que para la torre de panqueques



NOTAS

INGREDIENTES

- -1 cebolla
- -1 atado de espinaca
- 150gr queso en hebras light/ queso descremado
- -1 tomate



PROCEDIMIENTO

Rehogar cebolla con un poquito de aceite de oliva. Cuando tome color añadir hojas de espinaca lavadas y troceadas. Saltear conjunto hasta que la espinaca pierda rigidez.

Incorporar el queso fresco y el tomate, ambos cortados en daditos de igual tamaño.
Extender crepes y colocar sobre ellas un par de cucharadas del salteado de espinacas.

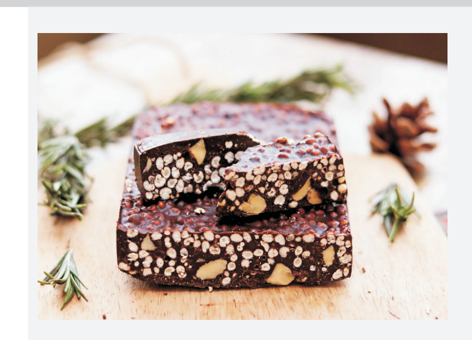
Envolver los crepes sobre si mismos hasta conseguir unos rollitos rellenos.

POSTRES

TURRON SALUDABLE

INGREDIENTES

-200gr de chocolate negro (85% o mas)
-1 cucharada de aceite de coco
-1 cucharada de mantequilla de maní
-40gr de quinoa inflada
-40gr de almendras tostadas



PROCEDIMIENTO

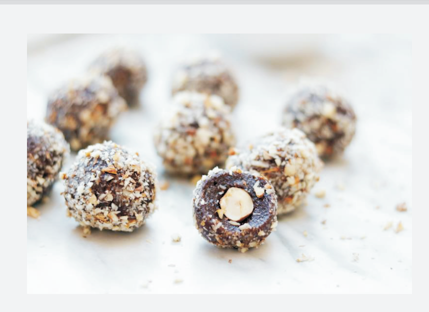
Trocea el chocolate y derretir a baño María con la cucharada de aceite de coco. Podes derretirlo tambien en el microondas pero con cuidado y abriendo de vez en cuando para removerlo un poco. Anadir la mantequilla de mani, mezclar bien y dejar que temple.

Cuando el chocolate este casi frio, anadir la quinoa y almendreas. Es importante que el chocolate no este demasiado caliente para que el cereal no se ablande y quede crujiente. Mezclar todo y pasar la mezcla a un molde. Mejor si el molde es de silicona para poder desmoldarlo con facilidad.

Dejar el turron en la heladera toda la noche. Lo ideal es sacarlo 10 minutos antes de servirlo asi el chocolate tenga mejor sabor.
A disfrutarlo!

NOTAS

FERRERO ROCHER SALUDABLE





INGREDIENTES

-100gr de avellanas tostadas.
-150gr de datiles.
-100gr de coco rallado.
-30gr de cacao en polvo.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- Pizca de sal.

PROCEDIMIENTO

Separar unas 15 avellanas para rellenar los bombones y el resto picarlas con cuchillo para despues rebozar los bombones.

Remojar los datiles en un recipiente con agua tibia por 5 minutos para que se hidraten. Escurrirlos y ponerlos en el vaso de la procesaora. Anadir el coco rallado, cacao y pizca de sal. Triturar hasta que este todo integrado.

Tomar porciones de masa con la mano, colocar una avellana entera adentro y dar forma de bolita. Asi hacemos con toda la masa.

Rebozar cada pelotita con las avellanas picadas al comienzo, apretar un poco para que se peguen bien.

Guardar los bombones en la heladera y sacarlos 10 minutos antes de servirlos.

NOTAS

DATILES RELLENOS DE PASTA DE MANI

INGREDIENTES

-20 datiles medianos.
-4 cucharadas de mantequilla de mani.
-50gr de almendras trituradas (tambien pueden ser nueces o mani sin sal).
-100gr de chocolate (ideal 70% cacao o mas).
- 1 cucharadita de aceite de coco, ghee o manteca.

PROCEDIMIENTO

Abrir los datiles con la ayuda de un cuchillo (solo por un lado y sin abrirlos completamente) y sacarles el carozo.

Rellenar cada uno con aproximadamente 1 cucharadita de mantequilla de mani y almendras trituradas.

Derretir el chocolate a baño María junto con el aceite de coco. Tambien podes colocar el chocolate troceado junto con el aceite en un recipiente apto para microoondas y calentar hasta que se derrita (aprox 2 minutos).

Atravesar un palillo (para brochetas) y sumergir cada datil relleno en el chocolate. Colocar sobre un plato o fuente con cuidado quitando el palillo.

Agregar Almendra triturada para decorar por arriba y finalmente llevar al freezer durante 30 minutos y luego otros 30 minutos en la heladera para que el chocolate se termine de solidificar.





GALLETAS DE GENGIBRE

INGREDIENTES

-1/2 taza de harina de almendras o coco rallado, o de algun fruto seco.
- 1/2 taza de harina de arroz.
- 1 taza de harina de avena (se hace procesando la avena en licuadora hasta que tenga la consistencia de harina).
- 1 cucharada sopera de jengibre en polvo o rallado.
- 1 cucharada sopera de canela en polvo (pueden omitir).
- 1 huevo.
- 1/3 taza de aceite de coco.
- Endulzante a gusto.

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes manualmente, amasar hasta que este todo bien integrado y con el molde que tengas cortar en formitas.

Llevar a placa previamente engrasada/papel manteca/placa de silicona y cocinar en horno moderado unos 30 minutos aproximadamente.

Una vez frias colocar por encima baño de chocolate (ideal 70%) con una cucharadita de aceite de coco.

Colocar en heladera por 2 horas y a disfrutarlas!



NOTAS